

Chou chinois Pe-Tsai

Le chou Pe Tsai est un chou chinois très facile à cuisiner car c'est un chou à cuisson rapide mais qui peut aussi se cuisiner cru

Il peut se manger sous toutes les formes : cru en salade, sauté au Wok, braisé, dans un bouillon, une soupe, intégré dans une farce.

Cette semaine, une recette en salade:

Un demi chou chinois pé-tsaï, 2 pommes
150 grammes de fromage Cantal ou Comté ou Emmental
1 demi gros oignon ou un moyen entier
1 yaourt nature, de la ciboulette fraîche
2 c à s de vinaigre de Xéres, 1 c à s d'huile d'olive

Couper la moitié d'oignon en petits morceaux d'1 cm. Les déposer dans un bol et les faire tremper dans 2 bouchons de vinaigre de Xéres 1/2h avant de préparer la salade. Cela permet de les cuire à cru dans le vinaigre.

Couper la moitié du chou. Après avoir retiré les premières feuilles extérieures, couper en tranches de 1 cm puis en 2 dans l'autre sens. Placer dans le plat de service.

Couper les pommes et le fromage en petits dés d'1 cm environ, puis ajouter au chou dans le plat de service

Compléter la sauce : une fois que les oignons ont bien bu le vinaigre, ajouter le yaourt, la cuillerée d'huile, la ciboulette fraîche, le sel et le poivre. Remuer.

Aubergines au four, ail et parmesan

2 aubergines, 2 gousses d'ail, des brins de romarin, 6 c. à soupe d'huile d'olive, 100 g de parmesan fraîchement râpé

Préchauffez le four à 180° (th 6). Lavez 2 aubergines, ôtez leur pédoncule, tranchez-les en deux dans le sens de la longueur. Incisez leur chair en la quadrillant. Posez-les dans un plat creux en les serrant les unes contre les autres.

Répartissez dessus 2 gousses d'ail émincées, parsemez de brins de romarin et arrosez de 6 cuil. à soupe d'huile d'olive. Enfourez pour 30 min. Couvrez d'une feuille de papier sulfurisé si les aubergines dorent trop rapidement. 5 min avant la fin de la cuisson, parsemez de 100 g de parmesan fraîchement râpé. Dégustez-les à la cuillère, chaudes ou tièdes.



Cofinancé par
l'Union européenne



**Pour annuler un panier
Avant le lundi 8h**

- un e-mail : paniers@jardinsdubreil.fr

- un coup de fil : 02 99 54 52 71

- sur votre espace adhérent sur le site internet www.jardinsdubreil.fr

Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux — Semaine 38

Panier Duo				Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total	Légumes	Prix	Qtité	Total
Chou chinois	2.00€/p	1	2.00	Blette	2.50€/p	1	2.50
Potimarron	2.90€/kg	0.7	2.03	Aubergine	4.40€/kg	0.5	2.20
Concombre	1.50€/p	1	1.50	Potimarron	2.90€/kg	1	2.90
Chicorée	1.50€/p	1	1.50	Courgette	3.00€/kg	0.8	2.40
Courgette	3.00€/Kg	0.7	2.10	Chicorée	1.50€/p	1	1.50
			9.13	Pomme de terre	2.20€/kg	0.85	1.87
				Oignon rose	2.90€/kg	0.4	1.16
							14.53

On manque de cagettes! (bis)

Petit rappel: Merci de prévoir de quoi prendre les légumes dans les points de dépôts et de laisser les cagettes sur place.

Notre stock de cagettes en bois a bien diminué cet été. Nous n'avons pas la possibilité d'en acheter car les conditionnements des vendeurs ne correspondent pas à nos besoins (souvent conditionné par semi-remorque entier...). Nous nous débrouillons alors pour en récupérer en magasin ou dans les cuisines centrales de la Ville de Rennes. Tout ceci est, comme vous pouvez l'imaginer, assez chronophage. Merci de votre compréhension et de laisser les cagettes sur place.

Il nous manque aussi des caisses pliables qui sont fournies dans certains points de dépôts. Il y a toujours une usure normale et nous devons en racheter régulièrement mais là aussi, le stock a bien baissé cet été. Ces cagettes représentent un budget non négligeable à l'année (aux alentours de 1000€). Merci donc de les ramener si vous avez oublié de les rapporter.

On réutilise aussi les sachets de légumes.

Si vous voulez, vous pouvez nous remettre les sachets papier d'une semaine sur l'autre dans vos cagettes vides. Nous les réutiliserons.

C'est plus écologique (un vrai panier de légumes zéro déchet!!) et aussi plus économique (aussi environ 1000€ de budget par an pour les sachets).

Merci pour votre compréhension.